



# Frango 'tandoori'

## Ingredientes (para 1 porção)

- 1 coxa com sobrecoxa de frango
- 1 iogurte (com ou sem lactose, conforme a tolerância)
- 1 limão
- 1 alho
- Um pedaço de 3 dedos de espessura de gengibre fresco
- 1 colher (café) de cúrcuma
- 1 colher (café) de cominho
- 1 colher (café) de páprica doce
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Cortar o frango em dois pedaços.
2. Misturar o iogurte com o alho picado, a cúrcuma, o cominho, a páprica doce, o gengibre ralado e o suco de limão.
3. Eliminar a pele do frango, salgá-lo ligeiramente e espalhar a mistura anterior por toda a superfície. Reservar na geladeira por pelo menos uma hora.
4. Colocar em um tabuleiro próprio para forno e levar para assar a 180°C durante uns 30 minutos. É necessário ir regando o frango com o suco que vai soltando ou virar os pedaços durante o cozimento.
5. Servir quente.

## Recomendações

Pode-se utilizar apenas o suco de meio limão, caso esteja muito ácido (de acordo com o gosto pessoal).

Pode-se reservar uma parte do iogurte temperado, misturado com um pouco de azeite, como molho.

O prato pode ser servido com acompanhamento de arroz basmati ou legumes salteados.